

Semana 3 y en adelante

Tenemos que modificar nuestros hábitos, según la Organización Mundial de la Salud las dietas poco saludables son más dañinas que el tabaco, según un informe presentado por el Dr. Oliver de Schutter asesor también de la ONU, concluye que cada día aumenta el sobrepeso y con ellos las enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras complicaciones de salud incluido el cáncer. A continuación te ofrecemos estos consejos para modificar tus hábitos, debemos de seguir estas reglas básicas para mantener o recuperar nuestra salud y un peso saludable.



1 - Tu salud es responsabilidad tuya y te pertenece a ti, no es responsabilidad de los médicos o de los hospitales, asume tu salud como propia y si te haces responsable serás capaz de esforzarte para mejorarla y mantenerte en un peso saludable.



2 - Ya sabes que la ingesta de calorías excesivas nos llevara a una peor salud, pues con tu báscula inteligente ya sabes cuantas ingerir a diario y elegir una comida variada y rica en verduras, frutas y comida fresca, huye en lo posible de las comidas envasadas.



3 - Cada día debes de hacer ejercicio físico pero moderado, anda, corre, pasea, baila, sal de la casa cada día, asiste a gimnasio y como mínimo anda 30 minutos al día, se feliz y duerme bien.



4 - Cada año debes de limpiar, desintoxicar y reparar tu cuerpo por dentro. Pero si tienes entre 18 y 50 años lo puedes hacer 4 veces al año.



TRATAMIENTO DURANTE 1 MES, CONTENIDO 120 CAPSULAS

Capsulas que combina el poder saciar y reductor del Chitosan con la capacidad de captación de grasa de las vainas de judía verde y el esparrago.

Tratamiento de mantenimiento una vez realizado el PLAN 123, Ganaras salud y alcanzaras tu peso ideal con seguridad y éxito, comiendo de todo.

Propiedades: Fabricado a partir de "Chitina" que es como una esponja que atrapa y fija fuertemente las grasas, formando una masa que se elimina natural. Con fibras de achicoria necesaria flora intestinal y al control intestinal general. La vainas y el extracto de esparrago aseguran un fuerte efecto diurético y coadyuvante en el control del peso.

Dosis Recomendada: 4 píldoras al día, 1 desayuno, 2 comida y 1 a la cena, antes de comer con un vaso de agua.

Con registro sanitario de Laboratorios Loheor, S.l. numero GSSEAA 26015890/B

PLAN 1-2-3 Mantenimiento Control de Peso

10 consejos para elegir un buen menú diario o plato.

Podemos elegir los alimentos que nos conviene comer con mayor frecuencia y reducir la cantidad de alimentos que no nos conviene, para llevar un estilo de vida más saludable y conseguir o mantener nuestro peso ideal.

1 - Controle las calorías: El primer paso es conocer cuantas calorías puedes ingerir al día, y para eso utilizamos la báscula inteligente, nuestra actividad física también nos ayuda a equilibrar las calorías.

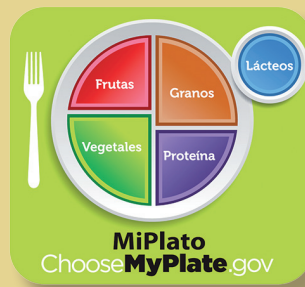
2 - Disfruta de tus platos pero en cantidades más pequeñas. Tomate el tiempo necesario para disfrutar comiendo solo o acompañado, no comas demasiado rápido y concéntrate en la comida, presta atención a tus señales de hambre y de saciedad.

3 - Evita las porciones extra grande: Usa vajilla más pequeña y vasos medianos, separa las porciones antes de cocinarlas en pequeñas, si estas en un restaurante elige las más pequeñas, o comparte el plato con tu compañero o llévate parte de la comida a casa.

4 - Alimentos que te conviene comer con más frecuencia: Vegetales, frutas, cereales si puede ser integrales, leche y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa con menos del 1%, con ello tendremos los nutrientes necesarios ya que nos aporta, potasio, calcio, vitamina D y fibra, esta será la base de nuestra alimentación.

5 - Siempre pensemos que la mitad de nuestro plato será de frutas o verduras: al preparar la comida utilicemos los vegetales rojos, arándanos, remolacha, tomates, brócoli, patata roja como otros vegetales. La fruta podemos utilizarla de ensalada o de postre, en sustitución de lácteos.

6 - Cambia la leche por descremada o baja en grasa: Contiene la misma cantidad de calcio y los demás nutrientes esenciales pero sin tantas calorías o grasas



Según el gobierno de USA, la proporción diaria de alimento recomendado.

saturadas. Lo mismo con tus postres lácteos. Si no toleras la lactosa bebe agua y zumos lo más naturales posible, no los compres con azúcar incluido.

7 - Consume la mitad de cereales por integrales: para sustituirlos y consumir más integrales reemplaza las harinas refinadas por integrales, come mejor pan integral, usa arroz integral de vez en cuando en vez de blanco, o fideos integrales.

8 - Alimentos que debemos de comer con menos frecuencia: Debemos de reducir el consumo de grasas sólidas, azúcares y sales. Esto incluye las bollerías industriales, helados, dulces, bebidas azucaradas, pizza, carnes grasas, chorizo, tocino, salchichas, embutidos. Utilicemos solo estos alimentos como un capricho ocasional, no como base de nuestra alimentación diaria.

9 - Revisa el sodio (SAL) de los alimentos: Antes de comprar alimentos empaquetados, precocinados, enlatados, congelados, fijemos no sólo en la información de la etiqueta de nutrición, sino que vamos a elegir los bajos en sodio o sodio reducido, o sin sal, o bajos en sal.

10 - Bebidas: Reducir los refrescos, endulzados o bajos en azúcar, reducir el consumo de bebidas de alta graduación alcohólica, huir de las bebidas deportivas o energéticas que contienen grandes cantidades de azúcares y calorías, Beber agua o bebidas libres o bajos de alcoholes o azúcares.